

Школа здорового и умного фитнеса Newyorkfitspo <http://newyorkfitspo.ru/> – обучающие курсы и программы по питанию и тренировкам, направленные на заботу о теле с помощью безопасных и эффективных фитнес-методик.

Тренер:

Виктория Боровская – эксперт по здоровому движению, фитнес-терапевт, сертифицированный тренер, нутрициолог и создатель школы здорового и умного фитнеса <http://newyorkfitspo.ru/>

Курсы и программы Школы:

«Тазовое дно. Реновация тела»

<http://newyorkfitspo.ru/td/>

Курс по укреплению мышц тазового дна, восстановлению женского здоровья и созданию плоского живота

Доступ к курсу:

- 30 дней
Старт курса любая дата (если сразу после оплаты написать на почту mail@newyorkfitspo.ru и указать желаемый день старта курса),
- Опция «стоп» курс на 7-14-30 дней, 2 раза за время прохождения курса, (на этот период отсчет дней доступа к курсу не идет).

Стоимость: 2 900 рублей (если нет скидочных акций).

В обучающую программу курса входит:

- Технический блог: Программа и правила курса, уроки по смене и установки пароля для входа в личный кабинет, установки мобильного приложения и другие уроки для помощи в прохождении курса без технических сложностей.

Теория

Питание раздел (Открывается сразу)

- Планы питания



newyorkfitspo

ИП БОРОВСКАЯ ВИКТОРИЯ ОЛЕГОВНА
ИНН: 782006422203; ОГРН: 311784714500687; СНИЛС 143-899-739-25
ФИЛИАЛ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК»
р/с: 40802810132510000138; к/с: 30101810600000000786; БИК: 044030786.
Юр.адрес: 1191123, г.Санкт-Петербург, Кирочная 17 лит б кв 50
newyorkfitspo.ru; mail@newyorkfitspo.ru

- Как питаться сытно и полезно: чек лист продуктов
- Лекция по адаптации меню

Записи эфиров с марафона (Открывается сразу)

- Прямой эфир #1. Диастаз и как тренироваться и жить.
- Прямой эфир #2. Дыхание на каждый день.
- Прямой эфир #3. Разбор сложных упражнений с участниками.

Практика раздел (Открытие раз в 7 дней)

1 неделя тренировок (Открывается сразу)

- Организация тренировок*
- Частые вопросы на старте
- Команды телу
- Предподготовка
- Комплекс №1. Основная тренировка курса. Тазовое дно
- Комплекс №2. Основная тренировка курса. Грудной отдел
- Комплекс №3. Основная тренировка курса. Тазовое дно
- Комплекс №4. Основная тренировка курса. Тазовое дно
- Комплекс №5. Дополнительная тренировка. Улучшение артикуляции и избавление от рывков
- Комплекс №6. Дополнительная тренировка. Расслабление грушевидной
- Совет дня №1. Как найти еще МТД
- Совет дня №2. Активация кора с помощью шарика
- Совет дня №3. Расслабление диафрагмы

*постоянные уроки на каждую неделю курса.

2 неделя тренировок (открытие через 7 дней после старта курса)

если блок не открыт еще, значит у вас не прошло 7 дней (следите за письма тренера – высылаем в момент открытия нового блока)

- Организация тренировок*
- Комплекс №7. Основная тренировка курса. Тазовое дно
- Комплекс №8. Основная тренировка курса. Грудной отдел
- Комплекс №9. Основная тренировка курса. Тазовое дно
- Комплекс №10. Дополнительная тренировка. Оздоровление коленей
- Комплекс №11. Дополнительная тренировка. Расслабление ТБС
- Комплекс №12. Дополнительная тренировка. Мобилизация ребер
- Совет дня №4. Быстрая растяжка сгибателей и активация ягодич
- Совет дня №5. Внутреннее и внешнее вращение
- Совет дня №6. Активация ягодич



newyorkfitspo

ИП БОРОВСКАЯ ВИКТОРИЯ ОЛЕГОВНА
ИНН: 782006422203; ОГРН: 311784714500687; СНИЛС 143-899-739-25
ФИЛИАЛ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК»
р/с: 40802810132510000138; к/с: 30101810600000000786; БИК: 044030786.
Юр.адрес: 1191123, г.Санкт-Петербург, Кирочная 17 лит б кв 50
newyorkfitspo.ru; mail@newyorkfitspo.ru

3 неделя тренировок (открытие через 14 дней после старта курса)если блок не открыт еще, значит у вас не прошло 7 дней (следите за письма тренера – высылаем в момент открытия нового блока)

Организация тренировок*

Комплекс №12. Основная тренировка курса. Грудной отдел

Комплекс №13. Основная тренировка курса. Тазовое дно

Комплекс №14. Основная тренировка курса. Грудной отдел

Комплекс №15. Основная тренировка курса. Тазовое дно

Комплекс №16. Основная тренировка курса. Грудной отдел

Комплекс №17. Дополнительная тренировка. Работа со шрамами

Снять №7. Вибрационные техники от отеков

Совет дня №8. Помощь плечу

4 неделя тренировок (открытие через 21 день после старта курса)если блок не открыт еще, значит у вас не прошло 7 дней (следите за письма тренера – высылаем в момент открытия нового блока)

- Организация тренировок*
- Комплекс №18. Основная тренировка курса. Тазовое дно
- Комплекс №19. Основная тренировка курса. Грудной отдел
- Комплекс №20. Основная тренировка курса. Тазовое дно
- Комплекс №21. Основная тренировка курса. Грудной отдел
- Комплекс №22. Бонусная тренировка. Боковые планки
- Комплекс №23. Бонусная тренировка. Укрепление рук
- Совет дня №9. Кто сидит со скрещенными ногами
- Совет дня №10. Присед, тяга, выпад
- Финальное напутствие тренера. Что делать дальше на курсе

Теория марафона (Открывается сразу)

- Зачем тренировать МТД и в чем уникальность подхода курса
- Осваиваем движение костей
- Тазовые кости и крестец
- Анатомия МТД
- Анатомия кора, куда входит МТД
- Диастаз и тренировки пресса
- Диафрагмы
- Важность дыхания
- Ошибки в тренировках МТД
- Вакуум
- Ягодицы и связь с тазовым дном
- Силовые тренировки



newyorkfitspo

ИП БОРОВСКАЯ ВИКТОРИЯ ОЛЕГОВНА
ИНН: 782006422203; ОГРН: 311784714500687; СНИЛС 143-899-739-25
ФИЛИАЛ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК»
р/с: 40802810132510000138; к/с: 30101810600000000786; БИК: 044030786.
Юр.адрес: 1191123, г.Санкт-Петербург, Кирочная 17 лит б кв 50
newyorkfitspo.ru; mail@newyorkfitspo.ru

- МФР
- Важность работы со шрамами
- Важность дообследованности

Курс «WOW»

<http://newyorkfitspo.ru/wow/>

Курс, направленный на улучшения осанки и функциональности всего тела, ликвидации сутулости, болей в спине, шее и пояснице.

Доступ к курсу:

- 30, 90 или 180 дней (зависит от выбранного тарифа).
- Старт курса любая дата (если сразу после оплаты написать на почту mail@newyorkfitspo.ru и указать желаемый день старта курса),
- Опция «стоп» курс на 7-14-30 дней, 2 раза за время прохождения курса, (на этот период отсчет дней доступа к курсу не идет).

Стоимость: 4 900 рублей (если нет скидочных акций).

В обучающую программу курса входит:

Технический блог:

Программа и правила курса, уроки по смене и установки пароля для входа в личный кабинет, установки мобильного приложения и другие уроки для помощи в прохождении курса без технических сложностей.

Практика

- Тренировочные комплексы
- МФР упражнения
- Комплекс активации мышц тазового дна
- Комплекс с пилатес-мячом на укрепление спины
- Дыхательные упражнения



newyorkfitspo

ИП БОРОВСКАЯ ВИКТОРИЯ ОЛЕГОВНА
ИНН: 782006422203; ОГРН: 311784714500687; СНИЛС 143-899-739-25
ФИЛИАЛ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК»
р/с: 40802810132510000138; к/с: 30101810600000000786; БИК: 044030786.
Юр.адрес: 1191123, г.Санкт-Петербург, Кирочная 17 лит б кв 50
newyorkfitspo.ru; mail@newyorkfitspo.ru

Теория

- МФР: что это такое, виды оборудования, рекомендации по подбору для новичков и продвинутых.
- Тазовое дно: нескучная анатомия, как выявить дисфункцию, кто в зоне риска, какие опасности грозят, какие способы устранения и самопомощи существуют, мифы и опасные заблуждения.
- Дыхание и диафрагма: нескучная анатомия о золотом органе нашего тела, как стресс и сидячий образ жизни влияют на функциональность, какие опасности грозят в зале при спазмах диафрагмы и нарушении паттерна дыхания.
- Грудной отдел и его подвижность: нескучная анатомия, откуда берутся боли при долгих прогулках. почему ботокс не поможет, если грудной отдел зажат, как головные боли, отеки и общее самочувствие связаны с грудным отделом и походами в зал.
- Влияние питания на наш опорно-двигательных аппарат, питательные советы, как питаться, чтобы был результат, как должна выглядеть продуктовая корзина здорового человека, что нельзя есть по утрам, и как перестать срывать на сладкое.

Бонус:

- Тестирование мышц кора, тазового дна, диафрагмы и шеи на дисфункции

Курс «Попокач. Прожарка»

<http://newyorkfitspo.ru/opa/>

Самые эффективные тренировки ног и ягодиц для всех уровней подготовки с минимальным оборудованием.

Доступ к курсу:

- 30, 90 или 180 дней (зависит от выбранного тарифа).
- Старт курса любая дата (если сразу после оплаты написать на почту mail@newyorkfitspo.ru и указать желаемый день старта курса),

- Опция «стоп» курс на 7-14-30 дней, 2 раза за время прохождения курса, (на этот период отсчет дней доступа к курсу не идет).

Стоимость: 4 900 рублей (если нет скидочных акций).

В обучающую программу курса входит:

- Технический блог:

Программа и правила курса, уроки по смене и установки пароля для входа в личный кабинет, установки мобильного приложения и другие уроки для помощи в прохождении курса без технических сложностей.

Теория:

- Введение в мир упругих ягодич
- Важность МФР
- Ошибки при качании ягодич
- Нескучная анатомия о ягодичных мышцах
- Стопа и связь с ягодичами
- Ягодицы, косые системы и как все это связать в тренировках
- Как выбирать обувь
- Важность и варианты активационной работы
- Почему и как «одноногие упражнения» помогут создать идеальные формы
- Откуда берутся боли после тренировок
- Откуда берутся попины ушки
- Откуда берется целлюлит
- Периодизация нагрузки и как адаптировать тренировки из курса самостоятельно

Практика тренировки:

- Организация тренировок в курсе
- МФР комплекс
- Комплекс работы со стопой
- Комплекс на мобилизацию голеностопа
- Комплекс разминки и расслабления ТБС
- Комплекс на кор
- Комплекс активации ягодич



newyorkfitspo

ИП БОРОВСКАЯ ВИКТОРИЯ ОЛЕГОВНА
ИНН: 782006422203; ОГРН: 311784714500687; СНИЛС 143-899-739-25
ФИЛИАЛ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК»
р/с: 40802810132510000138; к/с: 30101810600000000786; БИК: 044030786.
Юр.адрес: 1191123, г.Санкт-Петербург, Кирочная 17 лит б кв 50
newyorkfitspo.ru; mail@newyorkfitspo.ru

- Комплекс растяжки после силовой
- Комплекс на день отдыха
- Тренировочные комплексы разной интенсивности для ягодиц и ног

Практика питания:

- Введение в питание и рекомендации
- Как адаптировать планы питания под любые свои цели (видео лекция)
- Продуктовая корзина (список рекомендованных продуктов)
- Меню с расчетом КБЖУ на 1 700 ккал (мясоеды и вегетарианцы)
- Меню с расчетом КБЖУ на 2 000 ккал (мясоеды и вегетарианцы)
- Питание и внешний вид (подсказки и рекомендации для сохранения результат)

Бонусы и дополнения

- Записи всех прямых эфиров с двух марафонов по прокачке ягодиц «Активация» и «Прожарка».
- Планируется добавление бонусных тренировок – разминка всего тела.
- Планируется добавление урока «Ответы на самые частые вопросы о ягодицах и фитнесе».
- Планируется добавление урока «Тесты включения ягодиц и диагностика опорно-двигательного аппарата нижних конечностей».

Курс «ХардКОРчик»

<http://newyorkfitspo.ru/cor/>

Курс по созданию плоского животика, тренировкам всех мышц кора и стабилизации спины и поясницы.

Доступ к курсу:

- 30, 90 или 180 дней (зависит от выбранного тарифа).
- Старт курса любая дата (если сразу после оплаты написать на почту mail@newyorkfitspo.ru и указать желаемый день старта курса),
- Опция «стоп» курс на 7-14-30 дней, 2 раза за время прохождения курса, (на этот период отсчет дней доступа к курсу не идет).



newyorkfitspo

ИП БОРОВСКАЯ ВИКТОРИЯ ОЛЕГОВНА
ИНН: 782006422203; ОГРН: 311784714500687; СНИЛС 143-899-739-25
ФИЛИАЛ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК»
р/с: 40802810132510000138; к/с: 30101810600000000786; БИК: 044030786.
Юр.адрес: 1191123, г.Санкт-Петербург, Кирочная 17 лит б кв 50
newyorkfitspo.ru; mail@newyorkfitspo.ru

- Стоимость: 4 900 рублей (если нет скидочных акций).

В обучающую программу курса входит:

- Технический блог: Программа и правила курса, уроки по смене и установки пароля для входа в личный кабинет, установки мобильного приложения и другие уроки для помощи в прохождении курса без технических сложностей.

Теория:

- Опасности втянутого живота и пресса домиком;
- Связь кора с грудным отделом и тазовым дном;
- Мифы о тренировках пресса;
- Тренировочное поведение у кого грыжи и диастаз.
- Пошаговый практикум подсчета КБЖУ и расчета меню
- Советы и рекомендации по питанию для плоского живота;
- Вся правда о молочке, ее влияние на фигуру, продуктовая корзина стройности.

Практика

- Готовые планы питания и меню (для мясоедов и веганов);
- Дыхательные и МФР комплексы для снятия отеков;
- Тренировочные комплексы на все мышцы кора;
- Альтернативы упражнений при диастазе и грыжах;
- Записи прямых эфиров с аналогичного марафона «ХардКОРчик»

Курс «Эффективное дыхание»

<http://newyorkfitspo.ru/ed/>

Дыхательные упражнения и техники миофасциального расслабления для снятия спазмов, напряжения и отеков.

Доступ к курсу:



newyorkfitspo

ИП БОРОВСКАЯ ВИКТОРИЯ ОЛЕГОВНА
ИНН: 782006422203; ОГРН: 311784714500687; СНИЛС 143-899-739-25
ФИЛИАЛ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК»
р/с: 40802810132510000138; к/с: 30101810600000000786; БИК: 044030786.
Юр.адрес: 1191123, г.Санкт-Петербург, Кирочная 17 лит б кв 50
newyorkfitspo.ru; mail@newyorkfitspo.ru

- 30, 90 или 180 дней (зависит от выбранного тарифа).
- Старт курса любая дата (если сразу после оплаты написать на почту mail@newyorkfitspo.ru и указать желаемый день старта курса),
- Опция «стоп» курс на 7-14-30 дней, 2 раза за время прохождения курса, (на этот период отсчет дней доступа к курсу не идет).
- Стоимость: 1 900 рублей (если нет скидочных акций).

В обучающую программу курса входит:

- Технический блог: Программа и правила курса, уроки по смене и установки пароля для входа в личный кабинет, установки мобильного приложения и другие уроки для помощи в прохождении курса без технических сложностей.

Теория

- Зачем начинать тренировки с МФР и дыхания.
- Вакуум: польза или вред.
- Миофасциальное расслабление: как выбрать оборудование и зачем делать.
- Функции диафрагмы.
- Магия вдоха и выдоха и паттерны дыхания
- Связь диафрагмы и боли в пояснице.
- Отеки.
- Как интегрировать полученные знания и навыки в тренировочный процесс

Практика

- Миофасциальное расслабление: 10 упражнений.
- Дыхательные упражнения: 14 упражнений.

Бонус

- Запись вебинара «Айболит!» – вебинар даст полное понимание того, каких врачей посещать, какие анализы сдавать и, как начать здоровую жизнь.



newyorkfitspo

ИП БОРОВСКАЯ ВИКТОРИЯ ОЛЕГОВНА
ИНН: 782006422203; ОГРН: 311784714500687; СНИЛС 143-899-739-25
ФИЛИАЛ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК»
р/с: 40802810132510000138; к/с: 30101810600000000786; БИК: 044030786.
Юр.адрес: 1191123, г.Санкт-Петербург, Кирочная 17 лит б кв 50
newyorkfitspo.ru; mail@newyorkfitspo.ru

Курс «Карманный нутрициолог»

<http://newyorkfitspo.ru/fd/>

Готовое меню стройности и пошаговое обучение, как строить любые планы питания для красоты и здоровья опорно-двигательного аппарата.

Доступ к курсу:

- 30, 90 или 180 дней (зависит от выбранного тарифа).
Старт курса любая дата (если сразу после оплаты написать на почту mail@newyorkfitspo.ru и указать желаемый день старта курса),
- Опция «стоп» курс на 7-14-30 дней, 2 раза за время прохождения курса, (на этот период отсчет дней доступа к курсу не идет).

Стоимость: 3 900 рублей (если нет скидочных акций).

В обучающую программу курса входит:

- Технический блог: Программа и правила курса, уроки по смене и установки пароля для входа в личный кабинет, установки мобильного приложения и другие уроки для помощи в прохождении курса без технических сложностей.

Практика

- Меню на 7 дней: Планы питания 1 700 ккал с расчетом БЖУ на каждый прием пищи для всеядных и вегетарианцев.
- Продуктовая корзина стройности и альтернативы замен продуктов.
- Обучающая лекция по подсчету калорий в счетчиках калорий.
- Пошаговая методичка адаптации меню под свои индивидуальные цели и данные.
- Практические советы после прохождения курса для удержания результата.
- Практические советы по незапланированным поездкам и событиям.

Теория

- Как построить свой сбалансированный рацион.
- Связь питания и здоровья опорно-двигательного аппарата.
- Как читать этикетки в магазине.
- Что есть до и после тренировки.
- Как не дойти до плато и что делать, чтобы худеть стабильно.



newyorkfitspo

ИП БОРОВСКАЯ ВИКТОРИЯ ОЛЕГОВНА
ИНН: 782006422203; ОГРН: 311784714500687; СНИЛС 143-899-739-25
ФИЛИАЛ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК»
р/с: 40802810132510000138; к/с: 30101810600000000786; БИК: 044030786.
Юр.адрес: 1191123, г.Санкт-Петербург, Кирочная 17 лит б кв 50
newyorkfitspo.ru; mail@newyorkfitspo.ru

- Периодизация питания.
- Опасности низкоуглеводной диеты.
- Гормоны и как держать вес под контролем без врачей.
- Чек-лист врачей для контроля и профилактики здоровья.
- Витамины, спортпит и бады.
- Советы в отпуск: что есть в разных странах и в дороге.
- Советы на случаи гостей, банкетов и вечеринок.
- Как научиться ЗОЖ самой и приучить своих детей.
- Переедание и отработка еды.
- Алкоголь.
- Как научиться управлять аппетитом.
- Диета и вкусняшки: как вписать в рацион без вреда для фигуры.
- Список рекомендованной литературы.

Бонус

- Вебинар «Фитнес-математика стройности. Как не сойти с ума от подсчетов», 2 части.
- Вебинар «Додиетилась»
- Вебинар «Айболит!»

Курс «Стопа. Сделай шаг к здоровью»

<http://newyorkfitspo.ru/stopa/>

Онлайн курс по оздоровлению стоп. Короткие тренировки стоп и ног для здоровья всего тела, восстановления функции стопы, подвижности пальцев, улучшения геометрии стоп, коленных и тазобедренных суставов.

Доступ к курсу:

- 30, 90 или 180 дней (зависит от выбранного тарифа).
Старт курса любая дата (если сразу после оплаты написать на почту mail@newyorkfitspo.ru и указать желаемый день старта курса),
- Опция «стоп» курс на 7-14-30 дней, 2 раза за время прохождения курса, (на этот период отсчет дней доступа к курсу не идет).

Стоимость: 3 400 рублей (если нет скидочных акций).

В обучающую программу курса входит:

Технический блог

- Программа и правила курса
- Уроки по смене и установки пароля для входа в личный кабинет,
- Установка мобильного приложения
- Другие уроки для помощи в прохождении курса без технических сложностей.

Теория

- Введение в мир здоровых стоп
- Список рекомендованной литературы
- Анатомия стопы от А до Я
- Пронация и супинация стопы
- Плоскостопие и крыловидные лопатки
- Стопа, ягодицы и как все связано
- Проприоцепция и биотенсегрити Дополнено
- 7 причин болей в стопе
- Вальгус, фасциит и другие неприятности со стопами Дополнено
- Косточка большого пальца и мизинца Дополнено
- Обувь. Что носить, как выбрать и тестировать Дополнено
- Детские ножки. Как уберечь здоровье стоп ребенка. Дополнено
- Неожиданные факты про стопу Дополнено
- Рекомендации тренера Дополнено

Практика

- Введение и организация тренировок
- МФР Комплекс
- Монопалец Комплекс
- Комплекс №1
- Комплекс №2
- Комплекс №3



newyorkfitspo

ИП БОРОВСКАЯ ВИКТОРИЯ ОЛЕГОВНА
ИНН: 782006422203; ОГРН: 311784714500687; СНИЛС 143-899-739-25
ФИЛИАЛ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК»
р/с: 40802810132510000138; к/с: 30101810600000000786; БИК: 044030786.
Юр.адрес: 1191123, г.Санкт-Петербург, Кирочная 17 лит б кв 50
newyorkfitspo.ru; mail@newyorkfitspo.ru

- Комплекс №4
- Комплекс №5
- Комплекс №6
- Комплекс №7
- Комплекс №8
- Комплекс №9
- Комплекс №10
- Комплекс №11
- Комплекс №12
- Комплекс №13
- Комплекс №14
- Бонусный урок: Комплекс на день отдыха
- Бонусный урок: Интенсивная тренировка ягодич

Дополнительный материал

- Записи всех прямых эфиров с марафона «Стопа»

Курс «Божественные ягодичицы»

<http://newyorkfitspo.ru/byag/>

Экспресс тренировки для дома без оборудования по 25 минут. Укрепления ягодичи и яркий результат уже через месяц.

Доступ к курсу:

- 30, 90 или 180 дней (зависит от выбранного тарифа).

Старт курса любая дата (если сразу после оплаты написать на почту mail@newyorkfitspo.ru и указать желаемый день старта курса),

- Опция «стоп» курс на 7-14-30 дней, 2 раза за время прохождения курса, (на этот период отсчет дней доступа к курсу не идет).

Стоимость: 4 900 рублей (если нет скидочных акций).

В обучающую программу курса входит:

Технический блог:



newyorkfitspo

ИП БОРОВСКАЯ ВИКТОРИЯ ОЛЕГОВНА
ИНН: 782006422203; ОГРН: 311784714500687; СНИЛС 143-899-739-25
ФИЛИАЛ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК»
р/с: 40802810132510000138; к/с: 30101810600000000786; БИК: 044030786.
Юр.адрес: 1191123, г.Санкт-Петербург, Кирочная 17 лит б кв 50
newyorkfitspo.ru; mail@newyorkfitspo.ru

- Программа курса Прочитать перед стартом.
- Правила курса
- Давайте знакомиться
- Оборудование для курса
- Безопасность на курсе
- Инструменты для общения на курсе
- Как установить Чатиум
- Как привязать соцсети
- Как восстановить пароль
- Как создать свой пароль
- Частые вопросы
- Анкета участника

Практика. Питание

- Введение в питание
- Меню на 1 700 кк
- Меню на 1 600 кк
- Продуктовая корзина
- Как адаптировать планы под себя (вебинар)

Практика. Тренировки

- Организация тренировок
- Техника и безопасность
- Тестирование ягодич
- Неврологический комплекс
- МФР тела и стоп
- Активация: стопы
- Активация: голеностоп
- Комплекс для стопы (бонус на 8 недели)
- Подготовка: Активация мышц тазового дна
- Разминка динамическая
- Растяжка после тренировки (бонус на 2 неделе)
- Комплекс 1
- Комплекс 2
- Комплекс 3
- Комплекс 4
- Комплекс 5
- Комплекс 6
- Комплекс 7
- Комплекс 8
- Комплекс 9



newyorkfitspo

ИП БОРОВСКАЯ ВИКТОРИЯ ОЛЕГОВНА
ИНН: 782006422203; ОГРН: 311784714500687; СНИЛС 143-899-739-25
ФИЛИАЛ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК»
р/с: 40802810132510000138; к/с: 30101810600000000786; БИК: 044030786.
Юр.адрес: 1191123, г.Санкт-Петербург, Кирочная 17 лит б кв 50
newyorkfitspo.ru; mail@newyorkfitspo.ru

- Комплекс 10
- Комплекс 11
- Комплекс 12
- Комплекс 13
- Комплекс 14
- Комплекс силовой на ягодичы (бонус на 10 неделе)
- Комплекс выходного дня

Теория курса

- Зачем я сделала этот курс и почему он нужен всем
- Введение в мир ягодич (анатомия)
- Связь стопы и ягодич
- Ошибки при качании ягодич
- Откуда берутся боли
- Откуда берутся галифе, икры и квадры
- Подготовка тела: Неврологические практики
- Подготовка тела: МФР
- Подготовка тела: Активационные упражнения для ног
- Подготовка: Активация мышц тазового дна
- Почему так много одноногих упражнений
- Подбор и тестирование обуви
- Что входит в комплексную заботу о себе
- Что делать после курса и как улучшать свои божественные ягодичы

Запись эфиров (с марафона на аналогичную тему – Тренировки ягодич со своим весом)

- Введение в марафон и важность умных тренировок ягодич
- Слинги
- Как повысить эффективность тренировок
- Улучшаем функциональность тела
- Полуфинал. Ответы на вопросы участников
- Финальный разбор вопросов участников марафона

Курс «Молодое лицо»

<http://newyorkfitspo.ru/face/>



newyorkfitspo

ИП БОРОВСКАЯ ВИКТОРИЯ ОЛЕГОВНА
ИНН: 782006422203; ОГРН: 311784714500687; СНИЛС 143-899-739-25
ФИЛИАЛ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК»
р/с: 40802810132510000138; к/с: 30101810600000000786; БИК: 044030786.
Юр.адрес: 1191123, г.Санкт-Петербург, Кирочная 17 лит б кв 50
newyorkfitspo.ru; mail@newyorkfitspo.ru

Комбинированные тренировки лица и тела для естественного омоложения и коррекции внешности без уколов и операций.

Доступ к курсу:

- 30 или 90 дней (зависит от выбранного тарифа).

Старт курса любая дата (если сразу после оплаты написать на почту mail@newyorkfitspo.ru и указать желаемый день старта курса),

- Опция «стоп» курс на 7-14-30 дней, 2 раза за время прохождения курса, (на этот период отсчет дней доступа к курсу не идет).

Стоимость: 2 900 рублей (если нет скидочных акций).

В обучающую программу курса входит:

Технический блог:

- Программа курса Прочитать перед стартом.
- Правила курса
- Давайте знакомиться
- Оборудование для курса
- Безопасность на курсе
- Инструменты для общения на курсе
- Как установить Чатиум
- Как привязать соцсети
- Как восстановить пароль
- Как создать свой пароль
- Частые вопросы
- Анкета участника

1 неделя тренировок:

Открытие нового блока с тренировками – один раз в 7 дней.

1 неделя тренировок доступна сразу.

- Организация тренировок*
- Техника и безопасность*
- МФР и дыхание*
- Комплекс «Вестибулярный аппарат»*

- День 1 – Комплекс для лица №1
- День 2 – Комплекс для тела №1
- День 3 – Комплекс для лица №2
- День 4 – Комплекс для тела №2



newyorkfitspo

ИП БОРОВСКАЯ ВИКТОРИЯ ОЛЕГОВНА
ИНН: 782006422203; ОГРН: 311784714500687; СНИЛС 143-899-739-25
ФИЛИАЛ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК»
р/с: 40802810132510000138; к/с: 30101810600000000786; БИК: 044030786.
Юр.адрес: 1191123, г.Санкт-Петербург, Кирочная 17 лит б кв 50
newyorkfitspo.ru; mail@newyorkfitspo.ru

- День 5 – Комплекс для лица №3
- День 6 – Комплекс для тела: Пилатес усложненный
- День 7 – Комплекс для здоровья стоп

- Совет дня №1. Для тех, кто много залипает в телефоне.
- Совет дня №2. Для тех, у кого проблемы с осанкой.
- Совет дня №3. Для тех, кто чувствует напряжение в пояснице.

*постоянные уроки на каждую неделю курса.

2 неделя тренировок:

Открытие через 7 дней после старта курса

- Организация тренировок*
- Техника и безопасность*
- МФР и дыхание*
- Комплекс «Вестибулярный аппарат»*

- День 1 – Комплекс для лица №4
- День 2 – Комплекс для тела №3
- День 3 – Комплекс для лица №5
- День 4 – Комплекс для тела №4
- День 5 – Комплекс для лица №6
- День 6 – Комплекс для тела №5
- День 7 – Комплекс для лица №7

- Совет дня №4. Для тех, кто ходит с втянутым животом.
- Совет дня №5. Для тех, кто любит сидеть скрестив ноги.
- Совет дня №6. Спиральная закрутка для свободного движения тела.

*постоянные уроки на каждую неделю курса.

3 неделя тренировок:

Открытие через 14 дней после старта курса.

Уроки для лица – повтор первой недели тренировок, для тела – новые.

- Организация тренировок*
- Техника и безопасность*
- МФР и дыхание*



newyorkfitspo

ИП БОРОВСКАЯ ВИКТОРИЯ ОЛЕГОВНА
ИНН: 782006422203; ОГРН: 311784714500687; СНИЛС 143-899-739-25
ФИЛИАЛ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК»
р/с: 40802810132510000138; к/с: 30101810600000000786; БИК: 044030786.
Юр.адрес: 1191123, г.Санкт-Петербург, Кирочная 17 лит б кв 50
newyorkfitspo.ru; mail@newyorkfitspo.ru

- Комплекс «Вестибулярный аппарат»*
- День 1 – Комплекс для лица №1
- День 2 – Комплекс для тела №6
- День 3 – Комплекс для лица №2
- День 4 – Комплекс для тела №7
- День 5 – Комплекс для лица №3
- День 6 – Комплекс для тела №8
- День 7 – Комплекс для апоневроза головы
- Совет дня №7. Для тех, у кого устают глаза и есть напряжение.
- Совет дня №8. Для тех, кто много смотрит в одну точку.
- Совет дня №9. Как правильно работать с языком.
- Совет дня №10. Работа с дыханием на прогулках.

*постоянные уроки на каждую неделю курса.

4 неделя тренировок:

Открытие через 21 день после старта курса.

Уроки для лица – повтор второй недели тренировок, для тела – новые.

- Организация тренировок*
- Техника и безопасность*
- МФР и дыхание*
- Комплекс «Вестибулярный аппарат»*
- День 1 – Комплекс для лица №4
- День 2 – Комплекс для тела №9
- День 3 – Комплекс для лица №5
- День 4 – Комплекс для тела №10
- День 5 – Комплекс для лица №6
- День 6 – Комплекс для тела: Баланс-тренировка для снятия перенапряжения с лица и тела.
- День 7 – Комплекс для лица №7
- Бонусная тренировка: Комплекс для мобилизации ребер
- Совет дня №11. Для снятия напряжения с ушей и зоны вокруг.
- Совет дня №12. Для тех, кто чувствует напряжение в шее.



newyorkfitspo

ИП БОРОВСКАЯ ВИКТОРИЯ ОЛЕГОВНА
ИНН: 782006422203; ОГРН: 311784714500687; СНИЛС 143-899-739-25
ФИЛИАЛ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК»
р/с: 40802810132510000138; к/с: 30101810600000000786; БИК: 044030786.
Юр.адрес: 1191123, г.Санкт-Петербург, Кирочная 17 лит б кв 50
newyorkfitspo.ru; mail@newyorkfitspo.ru

- Совет дня №13. Для расслабления жевательных мышц.
- Совет дня №14. Для тех, у кого горизонтальные морщины на лбу.

*постоянные уроки на каждую неделю курса.

Теория:

Открывается сразу – на первой неделе тренировок.

- Почему мой метод работает
- Мышечные цепи. Как все связано в теле
- Советы новичкам про тренировки лица
- Ответы на частые вопросы про тренировки лица
- Ошибки в тренировках лица
- Откуда берутся морщины
- Грудной отдел, его мобильность и молодость тела
- Диафрагмы, дыхание и молодость тела
- Питание и влияние на лицо
- Стресс и его влияние на молодость лица
- Откуда берутся отеки
- Влияние языка на кости черепа
- Нескучная анатомия: Верхняя часть лица
- Нескучная анатомия: Средняя часть лица
- Нескучная анатомия: Нижняя часть лица
- Удивительные связи: Лоб и крестец
- Удивительные связи: Жевательные мышцы, тазовое дно, большой палец и грудной отдел
- Удивительные связи: Лицо и стопы

Питание:

Открывается сразу – на первой неделе тренировок.

- Советы по питанию
- Планы питания
- Как питаться сытно и полезно: чек лист продуктов
- Лекция по адаптации меню

Записи эфиров с марафона:

Открывается сразу – на первой неделе тренировок.



newyorkfitspo

ИП БОРОВСКАЯ ВИКТОРИЯ ОЛЕГОВНА
ИНН: 782006422203; ОГРН: 311784714500687; СНИЛС 143-899-739-25
ФИЛИАЛ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК»
р/с: 40802810132510000138; к/с: 30101810600000000786; БИК: 044030786.
Юр.адрес: 1191123, г.Санкт-Петербург, Кирочная 17 лит б кв 50
newyorkfitspo.ru; mail@newyorkfitspo.ru

Записи эфиров с ранее проведенного марафона на аналогичную тему (марафон – это работа в группе и в инстаграм-аккаунте, курс – индивидуальное прохождение со своим расписанием).

- Прямой эфир #1. Знакомство и организация тренировок.
- Прямой эфир #2. Тазовое Дно.
- Прямой эфир #3. Синяки под глазами.
- Прямой эфир #4. Важность эффективного дыхания.
- Прямой эфир #5. Питание и лицо.
- Прямой эфир #6. Жевательные мышцы и язык.
- Прямой эфир #7. Разбор техники сложных упражнений. Ответы на вопросы участников.
- Прямой эфир #8. Разбор вопросов и напутствие тренера на самостоятельный период марафона.
- Прямой эфир #9, Финал марафона. Ответы на вопросы участников. Советы и напутствие тренера.

Курс «Пробуждение»

<http://newyorkfitspo.ru/up/>

Система заботы о себе на каждый день! Все тело за 25 минут без оборудования.

Доступ к курсу:

- 30 или 90 дней (зависит от выбранного тарифа).

Старт курса любая дата (если сразу после оплаты написать на почту mail@newyorkfitspo.ru и указать желаемый день старта курса),

- Опция «стоп» курс на 7-14-30 дней, 2 раза за время прохождения курса, (на этот период отсчет дней доступа к курсу не идет).

-

Стоимость: 2 200 рублей (30 дней) и 4900 (90 дней) (если нет скидочных акций).

В обучающую программу входит:

Технический блог:

- Программа курса Прочитать перед стартом.
- Правила курса
- Давайте знакомиться
- Оборудование для курса



newyorkfitspo

ИП БОРОВСКАЯ ВИКТОРИЯ ОЛЕГОВНА
ИНН: 782006422203; ОГРН: 311784714500687; СНИЛС 143-899-739-25
ФИЛИАЛ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК»
р/с: 40802810132510000138; к/с: 30101810600000000786; БИК: 044030786.
Юр.адрес: 1191123, г.Санкт-Петербург, Кирочная 17 лит б кв 50
newyorkfitspo.ru; mail@newyorkfitspo.ru

- Безопасность на курсе
- Инструменты для общения на курсе
- Как установить Чатиум
- Как привязать соцсети
- Как восстановить пароль
- Как создать свой пароль
- Частые вопросы
- Анкета участника

Практика:

- Организация тренировок (схема для новичков, схема для продвинутых и жаждущих больше нагрузки).
- Безопасность и техника упражнений.
- Замены и альтернативы упражнений при грыжах и диастазе.
- МФР комплекс и Дыхание.
- Оздоровительный комплекс «Вертикальная планка» и отстройка осанки.
- Оздоровительный комплекс на расслабление поясницы и работа с тазовым дном.
- Оздоровительный комплекс для стопы и голеностопа.
- Оздоровительный комплекс для укрепления спины, избавления от сутулости.
- Комплекс «Разминка».
- Комплекс «Динамическая растяжка».
- Комплекс выходного дня и активной лени.
- Силовой комплекс №1 + рекомендации по активности.
- Силовой комплекс №2 + рекомендации по активности.
- Силовой комплекс №3 + рекомендации по активности.
- Силовой комплекс №4 + рекомендации по активности.
- Силовой комплекс №5 + рекомендации по активности.
- Силовой комплекс №6 + рекомендации по активности.
- Силовой комплекс №7 + рекомендации по активности.
- Силовой комплекс №8 + рекомендации по активности.
- Силовой комплекс №9 + рекомендации по активности.
- Силовой комплекс №10 + рекомендации по активности.
- Силовой комплекс №11 + рекомендации по активности.
- Силовой комплекс №12 + рекомендации по активности.
- Силовой комплекс №13 + рекомендации по активности.
- Силовой комплекс №14 + рекомендации по активности.
- Усложненный силовой комплекс №15 с гантелями (с 10 недели на курсе).

Питание



newyorkfitspo

ИП БОРОВСКАЯ ВИКТОРИЯ ОЛЕГОВНА
ИНН: 782006422203; ОГРН: 311784714500687; СНИЛС 143-899-739-25
ФИЛИАЛ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК»
р/с: 40802810132510000138; к/с: 30101810600000000786; БИК: 044030786.
Юр.адрес: 1191123, г.Санкт-Петербург, Кирочная 17 лит б кв 50
newyorkfitspo.ru; mail@newyorkfitspo.ru

- Меню 1 700 ккал.
- Продуктовая корзина стройности.
- Обучающая видео лекция по адаптации меню под себя.

Теория:

Нескучная теория, которая прокачает мозги, убережет от ошибок в тренировках и научит, как верно заботиться о теле:

- Что должно входить в ежедневную заботу о себе.
- Почему большое количество интенсивных тренировок не помогает похудеть.
- Почему диеты не подходят для похудения.
- Нужно ли считать калории.
- Еще мифы и правда о похудении.
- Забота о себе. МФР теория.
- Забота о себе: Дыхание.
- Забота о себе. Тазовое дно и сильный кор.
- Забота о себе. Работа со стопами.
- Забота о себе. Грудной отдел и проблемы с дыханием.
- Как усилить результат, рекомендации и периодизация нагрузок.
- Ответы на вопросы по технике и болям.
- Советы тренера о фитнес-гигиене тела на каждый день.

Бонусы

Записи вебинаров с ранее проведенного марафона «Пробуждение. Начало»:

- Вводный эфир: знакомство и советы по организации тренировок и питания.
- Почему диеты не подходят для похудения, разбор ошибок.
- Заминка после тренировки, как идеально делать растяжку (короткий комплекс тренировки).
- Разбор сложных упражнений и демонстрация верной техники.
- Финальный прямой эфир с ответами на вопросы участников и советы тренера.

Курс «Сам себе тренер»

<http://newyorkfitspo.ru/sst/>

Экспресс курс тренировок и питания на 30 дней для поддержания себя в форме на время карантина.



newyorkfitspo

ИП БОРОВСКАЯ ВИКТОРИЯ ОЛЕГОВНА
ИНН: 782006422203; ОГРН: 311784714500687; СНИЛС 143-899-739-25
ФИЛИАЛ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК»
р/с: 40802810132510000138; к/с: 30101810600000000786; БИК: 044030786.
Юр.адрес: 1191123, г.Санкт-Петербург, Кирочная 17 лит б кв 50
newyorkfitspo.ru; mail@newyorkfitspo.ru

Доступ к курсу:

- 30 дней.

Стоимость: 1900 рублей (если нет скидочных акций).

В обучающую программу входит:

Технический блог:

- Программа курса Прочитать перед стартом.
- Правила курса
- Давайте знакомиться
- Оборудование для курса
- Безопасность на курсе
- Инструменты для общения на курсе
- Как установить Чатиум
- Как привязать соцсети
- Как восстановить пароль
- Как создать свой пароль
- Частые вопросы
- Анкета участника

1 неделя:

- 1 урок: МФР, Дыхание, Тазовые часы, 30 минут *
- 2 урок: Тазовое дно №1, 27 минут
- 3 урок: Артикуляция позвоночника №1, 31 минута
- 4 урок: Укрепление ягодич №1, 16 минут
-
- Дополнительно: Экспресс Разминка, 7 минут *
- Дополнительно: Динамическая разминка, 23 минуты *
- Дополнительно: Стопа, 2 комплекса по 11 и 16 минут *

* уроки, отмеченные звездочкой являются повторяющимися из недели в неделю.

2 неделя:

- 1 урок: МФР, Дыхание, Тазовые часы, 30 минут *
- 2 урок: Укрепление спины №2, 28 минут
- 3 урок: Укрепление кора №1, 15 минут
- 4 урок: Укрепление ягодич №2, 25 минут

Дополнительно: Экспресс Разминка, 7 минут *

Дополнительно: Динамическая разминка, 23 минуты *



newyorkfitspo

ИП БОРОВСКАЯ ВИКТОРИЯ ОЛЕГОВНА
ИНН: 782006422203; ОГРН: 311784714500687; СНИЛС 143-899-739-25
ФИЛИАЛ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК»
р/с: 40802810132510000138; к/с: 30101810600000000786; БИК: 044030786.
Юр.адрес: 1191123, г.Санкт-Петербург, Кирочная 17 лит б кв 50
newyorkfitspo.ru; mail@newyorkfitspo.ru

Дополнительно: Стопа, 2 комплекса по 11 и 16 минут *

*уроки, отмеченные звездочкой являются повторяющимися из недели в неделю.

3 неделя – Удлиненная:

1 урок: МФР, Дыхание, Тазовые часы, 30 минут *

2 урок: Тазовое дно №2, 34 минуты,

3 урок: Укрепление кора №2, 12 минут

4 урок: Укрепление ягодич №3, 22 минуты

5 урок: Укрепление спины №3, 16 минут

Дополнительно: Экспресс Разминка, 7 минут *

Дополнительно: Динамическая разминка, 23 минуты *

Дополнительно: Стопа, 2 комплекса по 11 и 16 минут *

*уроки, отмеченные звездочкой являются повторяющимися из недели в неделю.

4 неделя – Усложненная (работа с весом):

1 урок: МФР, Дыхание, Тазовые часы, 30 минут *

2 урок: Тренировка без веса на все тело, 18 минут

3 урок: Тренировка ягодич с гантелями, 19 минут

4 урок: Тренировка на все тело с весом, 37 минут

Дополнительно: Экспресс Разминка, 7 минут *

Дополнительно: Динамическая разминка, 23 минуты *

Дополнительно: Стопа, 2 комплекса по 11 и 16 минут *

*уроки, отмеченные звездочкой являются повторяющимися из недели в неделю.

Бонус #1 – Питание:

Питание на 1 650 ккал на 3 дня и 2х вариантах – всеядные и постящиеся

Лекция по адаптации меню под себя

14 рецептов на каждый прием пищи: завтраки, сытные перекусы, основной прием пищи, салаты

- Введение: Как еда и ОДА связаны
- Почему важно питаться сбалансированно и с углеводами
- Как пересадить на ЗОЖ всю семью



newyorkfitspo

ИП БОРОВСКАЯ ВИКТОРИЯ ОЛЕГОВНА
ИНН: 782006422203; ОГРН: 311784714500687; СНИЛС 143-899-739-25
ФИЛИАЛ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК»
р/с: 40802810132510000138; к/с: 30101810600000000786; БИК: 044030786.
Юр.адрес: 1191123, г.Санкт-Петербург, Кирочная 17 лит б кв 50
newyorkfitspo.ru; mail@newyorkfitspo.ru

- Как управлять аппетитом
- Зажор и отработка еды
- Как питаться сытно и полезно: чек лист продуктов

* раздел с питанием открывается на первой неделе

Бонус #1 – Про умный фитнес:

- Важность быть спокойными
- Как жить в рамках стресса и негатива
- Комплекс упражнений для сна
- Комплекс упражнений для утра
- Как снять напряжение с груди
- МФР: как выбрать минимальное оборудование и почему важно делать
- Как убрать валики над коленями
- Когда эффективнее выполнять тренировки
- Как питаться до и после тренировок
- Питание и ПМС
- Важность разминки и растяжки
- Как включить мышцы живота с помощью полотенца
- Почему нельзя втягивать живот
- Забота о стопах детей

* раздел с питанием открывается на первой неделе

Курс «МФР. Умный самомассаж»

<http://newyorkfitspo.ru/mfr/>

Глубокое расслабление мышц, улучшение функциональности, красоты и здоровья тела.

Доступ к курсу:

- 30 или 90 дней (зависит от выбранного тарифа).

Старт курса любая дата (если сразу после оплаты написать на почту mail@newyorkfitspo.ru и указать желаемый день старта курса),

- Опция «стоп» курс на 7-14-30 дней, 2 раза за время прохождения курса, (на этот период отсчет дней доступа к курсу не идет).

●

Стоимость: 1700 рублей (30 дней) и 3600 (90 дней) (если нет скидочных акций).



newyorkfitspo

ИП БОРОВСКАЯ ВИКТОРИЯ ОЛЕГОВНА
ИНН: 782006422203; ОГРН: 311784714500687; СНИЛС 143-899-739-25
ФИЛИАЛ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК»
р/с: 40802810132510000138; к/с: 30101810600000000786; БИК: 044030786.
Юр.адрес: 1191123, г.Санкт-Петербург, Кирочная 17 лит б кв 50
newyorkfitspo.ru; mail@newyorkfitspo.ru

В обучающую программу входит:
Теория курса

Уроки открываются сразу все, вы можете прочитать сразу махом или же в день читать по уроку. Даю в таком объеме, чтобы не просто делать, а понимать, зачем и почему именно такой подход верный, эффективный и безопасный.

Доступ к теории курса столько же, сколько доступ к самому курсу. Если вы замораживаете курс, то теория также становится недоступна к прочтению.

Практика

Практика курса также доступна вся после активации курса. Первые уроки раздела «Практика» – это советы по организации тренировок и техника безопасности. Обязательно изучите их ДО старта.

Внутри уроков с МФР комплексами вы также найдете подробные инструкции по технике, безопасности и важным моментам каждой тренировки. Будьте внимательны при прочтении и у вас не возникнет вопросов!

Доступ к практике курса столько же, сколько доступ к самому курсу. Если вы замораживаете курс, то теория также становится недоступна к прочтению.

Бонусы

В разделе бонусы вы найдете дополнительные комплексы, на которые я ссылаюсь в ряде основных тренировочных уроков.

Доступ к бонусам курса столько же, сколько доступ к самому курсу. Если вы замораживаете курс, то теория также становится недоступна к прочтению.

Разделы курса

Технический раздел

- Программа курса | Прочитать перед стартом
- Правила курса
- Давайте знакомиться
- Оборудование для курса
- Безопасность на курсе
- Как установить приложение Chatium
- Как привязать соц.сеть для входа в личный кабинет
- Как изменить или восстановить пароль



newyorkfitspo

ИП БОРОВСКАЯ ВИКТОРИЯ ОЛЕГОВНА
ИНН: 782006422203; ОГРН: 311784714500687; СНИЛС 143-899-739-25
ФИЛИАЛ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК»
р/с: 40802810132510000138; к/с: 30101810600000000786; БИК: 044030786.
Юр.адрес: 1191123, г.Санкт-Петербург, Кирочная 17 лит б кв 50
newyorkfitspo.ru; mail@newyorkfitspo.ru

- Частые вопросы на старте
- Продление доступа

Теория раздел

- Что такое МФР
- Теория связанности
- Что такое Фасция
- Какое оборудование используют для МФР
- Основные ошибки при выполнении МФР
- Какие бывают техники МФР

Практика раздел

- Организация тренировок
- МФР для всего тела
- МФР голени и стопы
- МФР для лица
- МФР для сутулых
- МФР для жесткой спины
- МФР проблемных зон
- МФР бонусный: Самомассаж в путешествии и с минимальным оборудованием

Бонусы раздел

- Советы для молодости лица
- Работа с нервной системой
- Тазовые часы упражнение
- Экспресс комплекс МФР на все тело
- Мышечные тесты

Книги печатные издания:

«Похудеть и/или выжить. Как получить результат и не испортить здоровье»

<http://newyorkfitspo.ru/shop/book-5/>

Книга, которая ответит на все ваши вопросы о питании, фитнесе и достижении стройного тела без диет.

Печатный вариант

Цена 700 рублей + стоимость доставки в любую точку мира.

Книги электронный вариант:

Рецепты стройности. Часть 1

<http://newyorkfitspo.ru/shop/book-1/>

100+ вкусных рецепта стройности с расчетом КБЖУ для сытой диеты

Электронный вариант

Цена: 490 рублей.

Рецепты стройности. Часть 2

<http://newyorkfitspo.ru/shop/book-2/>

100+ новых рецепта стройности с подсчетом КБЖУ для сытой диеты

Электронный вариант

Цена: 590 рублей

Рецепты стройности. Часть 3



newyorkfitspo

ИП БОРОВСКАЯ ВИКТОРИЯ ОЛЕГОВНА
ИНН: 782006422203; ОГРН: 311784714500687; СНИЛС 143-899-739-25
ФИЛИАЛ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК»
р/с: 40802810132510000138; к/с: 30101810600000000786; БИК: 044030786.
Юр.адрес: 1191123, г.Санкт-Петербург, Кирочная 17 лит б кв 50
newyorkfitspo.ru; mail@newyorkfitspo.ru

<http://newyorkfitspo.ru/shop/book-4/>

120 рецептов с расчетом КБЖУ на каждый прием пищи.

Электронный вариант

Цена: 590 рублей

Фитнес почемучка

<http://newyorkfitspo.ru/shop/book-3/>

245 ответов на самые частые вопросы о питании, диетах и тренировках

Электронный вариант

Цена: 490 рублей

Набор из 3х кулинарных книг «Фитнес-кулинар»

<http://newyorkfitspo.ru/shop/book-food/>

В набор входит 3 части книг с рецептами блюд на любой прием пищи. Более 400 рецептов с расчетом КБЖУ.

Электронный вариант

Цена: 990 рублей (скидочная акция).

Сертификаты

Подарочный сертификат

<http://newyorkfitspo.ru/sert/>

Сертификат, дающий право приобрести любой курс и программу Школы Newyorkfitspo, по оплаченному предварительно сертификату.